

方瑜:所有问题都用篮球回答

本报记者 马碧茹

10月22日晚,苍南队在主场以91比69击败云和队,以6胜0负的战绩领跑浙BA省级争霸赛D组单循环。

那场比赛,方瑜贡献了13分。他在次节和第三节各命中1记三分,在球队拉开分差的阶段提供了稳定的外线火力。此前他因伤缺席,因此未获得太多出场时间,他说:“只要教练信任我、派我上场,我就会全力以赴,发挥出自己的作用。”这是他处世哲学的缩影——任何事既来之则安之,坦然接住命运抛来的一切,然后用篮球去回应。

本赛季,方瑜和柳杨杰一同担任苍南队“双队长”。教练组做出这样的安排,看重的正是方瑜身上的韧劲,希望他用这份踏实努力的状态感染、带动队员。在他看来,

两人分工清晰、互为补充:赛场嘈杂,场上沟通、传递教练战术指令、临时调度的事,交给柳杨杰;而他更多扎根在场下,贴近队友,做好队员之间的沟通协调。“他主外,我主内。”方瑜用六个字概括了两人搭档的本质。

方瑜说,自己能和柳杨杰成为好朋友,正是因为彼此身上都有股不服输的劲儿。队内对抗赛,两人分别带队,方瑜的队伍输了,他就会一直想着这件事,一定要赢回来。为了这个目标,他会给自己狠狠加练。

这种“用练球解决一切”的态度,贯穿了方瑜处理所有事情的方式。2025浙BA,他迅速出圈,收获铺天盖地的赞誉。可在他看来,不少夸奖其实属于过誉。热度来得汹涌,争议也随之而来。球队状态起伏时,网上恶评扑面而来。面对褒贬交织的网络声音,他做了个决定:不再看网上的评论,专注于自己和球队的训练。同时,他给自己加了一个任务——每天加练200个三分球。当记者问起是从哪天开始的,他这样回答:“从第一个赛季自己状态下滑的时候。”没有具体时间,没有仪式感,就是突

然决定了,然后去执行。

2026浙BA省级争霸赛开始前,球队前往高原集训,原本强度已经拉满,他仍然给自己布置加练任务。高强度的训练压得不少队友疲惫不堪、甚至萌生退意。方瑜却不这么想。“虽然很累,但这是很难得的机会,下一次不知道什么时候才会有。”他说这话时没有那种刻意的积极,只是平淡的陈述——既然来了,就好好练。

生活里,他几乎不把自己的烦心事向亲友倾诉。所有无处安放的情绪最后的出口,还是球场。

聊起他受过伤的膝盖,记者跟他提了一个假设:“如果明天你的膝盖跟你说‘别打了’,你会怎么做?”他想了想说,那也不会离开篮球。回归工作之余,一定还会在业余时间去教青少年打球,把自己学到的宝贵经验交给年轻的一代。

这就是方瑜。努力不是他的人设,是习惯。而自洽,是努力久了之后长出来的东西——把所有问题都扔进训练馆,篮筐总会给出一个回应。



陈宇皓:MVP之夜给自己打70分

本报记者 郭乐天

10月21日晚,浙BA省级争霸赛第七轮继续进行,此前仅取得1胜的湖州队主场对阵宁波队。最终,湖州队在上半场一度落后的情况下实现逆转,以92比79战胜对手,成功跻身D组前四,重燃出线希望。此役,年仅18岁的湖州队“小孩哥”陈宇皓发挥抢眼,拿下全队最高的19分外加3篮板5助攻,将本场MVP奖项收入囊中。

“这是湖州队来之不易的一场胜利。”陈宇皓表示,虽然他是队中年纪最小的,但是队友们给予了他充分的信任,赛前他也没想过能拿下MVP。不过,陈宇皓给本场自己的表现只打出70分。“我觉得自己在失误控制上做得还不够到位,之后的比赛还需要加以改进。”他说。

陈宇皓开始接触篮球是因为他喜爱篮球的父亲。“小时候我爸如果去打球,他就把我也一起带去球场,渐渐地因为耳濡目染我对篮球就感兴趣了,打到现在已经10

年了。”到了上初中的时候,父子俩已成了有时能在同一片场上并肩作战的队友。回忆起父子同台的场景,陈宇皓坦言,上场时很紧张,“刚踏上浙BA的赛场时也是这样”。

陈宇皓透露,自己去年就已经有了征战浙BA的想法,不过因为年龄没达标未能实现,今年总算是圆梦了。能代表湖州队出战,在陈宇皓看来是一种荣誉:“挺荣幸的,让我有机会为家乡争光。”

紧张归紧张,一旦拿球在手,陈宇皓总能迅速调整心态,尽力帮助球队。“队里面的哥哥们对我都很好,平时也会给我不少的鼓励和指导。”他告诉记者,队里的氛围很好,在训练之余会时常举行投篮比赛,不仅比罚球、比三分,还比中圈投篮,输掉的队员受到的“惩罚”是要请全队喝饮料。“我到目前为止还没输过。”陈宇皓笑着说道。

在打浙BA之前,陈宇皓曾多次代表湖州参加浙江省青少年三人制篮球锦标赛,并成功问鼎过该项赛事。不过,他也曾因为比赛失利而陷入过迷茫。“去年我参加了省里的三人制比赛,但是没进八强。比赛结束后好几天,我

都在回想当时的失利,也一度想过之后就不打球了。”经过一段时间的调整,陈宇皓还是重新拿起了球,“心里还是放不下。后来也想明白了,竞技体育,输赢都很正常,最后还是回来继续打。”如今已经取得国家一级运动员身份的陈宇皓,在征战浙BA的同时,还在备战体育单招。

10月31日,湖州队将坐镇主场再度与义乌队交手。“当然想赢球,但是比赛还是要一场一场打,接下来争取把自己能做的都做到最好。”这是陈宇皓对自己的期许。

